

# プールプログラム

## プール専用体幹トレーニングボード Poolno (プールノ)

九州初！！今、話題の海で行う SUP (サップ) のプール版です。

### 【参加定員 10名】

参加を希望の方は、フロントにてチケットをお受け取り下さい。

※ボードの上に乗って色んな動きをしていきます。

体幹を鍛えると、姿勢の改善や腰痛予防、お腹まわりを引き締める効果などが期待されます。また、呼吸も意識して行うことで呼吸機能の向上にも効果があらわれます。

顔を水につけることはありませんが、バランスが崩れてプールに落ちることがあります。また、ボードに乗ると身体が揺れますので、車酔いや船酔いをされる方はご注意ください。

Poolno ストレッチ	Poolno (プールノ) の上でバランスを取りながら、様々なストレッチや体幹トレーニングを行います。
Poolno ヨガ	Poolno (プールノ) の上でバランスを取りながら、ストレッチや簡単なヨガのポーズを行います。

